

万倉小学校 9月給食だより

令和3年9月1日

予定献立表、給食だよりは、万倉小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

万倉小学校HP



日中は、まだまだ暑さが残りますが、過ごしやすくなってきました。秋は“実りの秋”と呼ばれ、たくさんの野菜や果物、魚介類が旬を迎えます。給食にも秋が旬の食材が少しずつ登場します。旬のものは1年のうちで最も収穫量が多く、安くて栄養が豊富です。旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。

生活習慣を見直してみませんか？



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。コロナ禍で生活習慣が乱れやすくなっています。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直してみませんか？

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



家族みんなで！ できることから始めてみましょう.....

初級	中級	上級
- よくかんで食べる - お菓子や甘い飲物をとり過ぎないようにする - いつもより多く歩く	- 野菜料理を1品増やす - 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける - 毎朝、ラジオ体操をする	- いろいろな食品をバランスよく食べる - 栄養成分表示を見て食品を選ぶ 30分以上の運動を週2回以上行う

給食レシピ紹介



ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

9月の献立の中から、「ジューシー」を紹介します。沖縄県の料理で、「ジューシー」とは、炊き込みご飯や雑炊の総称です。豚肉や野菜などを具に、昆布や豚肉のゆで汁などの出汁で炊き込みます。今回のレシピは、塩昆布や干しいたけなど出汁の出る食材と炊き込んでいます。



■材料（5人分）

- 米.....2合（320g）
- ツナ缶.....1缶（70g、汁ごと）
（オイル添加、オイル無添加どちらでも）
- にんじん.....30g
- 干しいたけ.....5g
（生しいたけの場合は2枚（20g）程度）
- むき枝豆.....20g
- 塩昆布.....10g

- ・こいくちしよゆ.....小さじ2
- ・塩.....少々
（1g程度）
- ★・みりん.....小さじ1
- ・砂糖.....小さじ1
- ・料理酒.....小さじ1
- ・水.....450ml

■作り方

- 1.米を洗い、炊飯器にセットする。
- 2.干しいたけは水に戻した後スライスし、にんじんは千切りにする。
- 3.1.に2.とツナ缶、むき枝豆、塩昆布、★を入れ、炊飯器のスイッチを入れる。
- 4.炊けたら全体をよく混ぜ、できあがり。

秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどを供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う？月見団子



給食室探検隊

回転釜（かいてんがま）を発見！レバーを回すと釜が回転します。



約400人分は裕に作れる大きな釜で万倉小、吉部小2校分の給食を作ります。冬でも蒸気で釜の側はとて暑くなります。